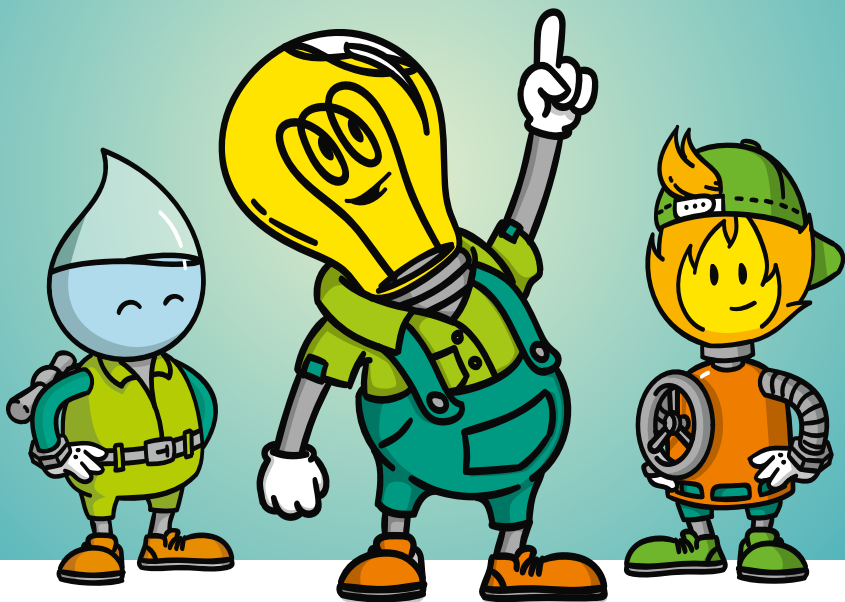


# Clever Sparen

Im ganzen  
Haushalt!

Entdecken Sie Ihr größtes Potenzial, um  
wertvolle Energie zu sparen!

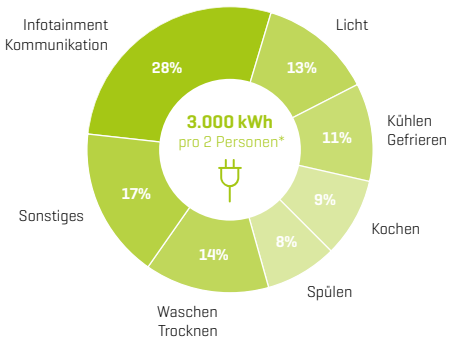


  
FÜR UNSERE  
STADT  
AM WERK

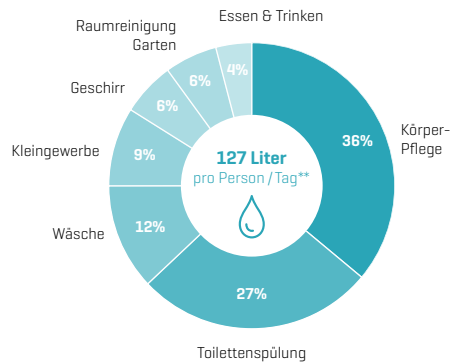
 **infra**fürth

Energie und Trinkwasser zu sparen ist heute wichtiger denn je. Doch wo anfangen? Ein Blick auf die durchschnittlichen Jahresverbräuche eines Haushalts - aufgesplittet nach Anwendungsbereichen - zeigt schnell, wo die größten Chancen liegen, um Energie zu sparen und Kosten zu senken:

### Stromverbrauch



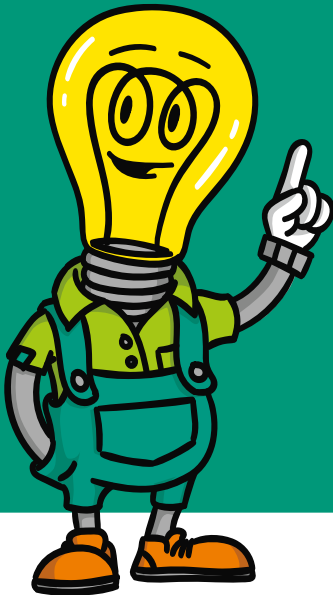
### Trinkwasserverbrauch



\*Durchschnittsverbrauch Einfamilienhaus 2021, Quelle: co2online.de / BDEW  
 \*\*Geschätzte Durchschnittsverteilung 2021, Quelle: BDEW-Wasserstatistik

# Wo steckt Ihr größtes Sparpotenzial?

Wir haben Tipps für jeden  
Bereich Ihres Haushalts:



Seite  
**04**

**Kühlschrank.  
Gefrierschrank.  
Gefriertruhe.**

Seite  
**06**

**Herd.  
Backofen.  
Mikrowelle.**

Seite  
**08**

**Spülmaschine.  
Waschmaschine.  
Trockner.**

Seite  
**10**

**Beleuchtung.  
Elektronik.  
Steckdosen.**

Seite  
**12**

**Heizung.  
Dämmung.  
Lüftung.**

Seite  
**14**

**Dusche.  
Bad.  
Toilette.**

Seite  
**15**

**Garten.  
Pflanzen.  
Rasen.**

# Kühlschrank. Gefrierschrank. Gefriertruhe.

- 01** Stellen Sie die Temperatur im Kühlschrank richtig ein: 7° C im oberen Fach reichen vollkommen aus. Nur 1° C mehr senkt den Stromverbrauch bereits um etwa 6 %.
- 02** Stellen Sie die Temperatur im Gefrierschrank richtig ein: Minus 18° C sind optimal.
- 03** Wenn sich im Kühlschrank oder in der Gefriertruhe Eis angesammelt hat, lohnt sich das Abtauen.
- 04** Öffnen Sie die Tür Ihrer Kühl- und Gefriergeräte nur so kurz wie nötig und achten Sie darauf, dass die Türen dicht schließen. Vereiste, verschmutzte oder marode Türdichtungen erhöhen den Stromverbrauch.



**05**

Kaufen Sie lieber eine Gefriertruhe als einen Gefrierschrank - die Truhe verbraucht rund 12 % weniger Strom. Die Größe des Geräts sollte zu Ihrem Bedarf passen, da eine halbleere Gefriertruhe fast so viel Energie benötigt wie eine gut gefüllte.

**06**

Bei Haushalten mit geringer Vorratshaltung sind 50 bis 80 Liter Nutzinhalt pro Person empfehlenswert.

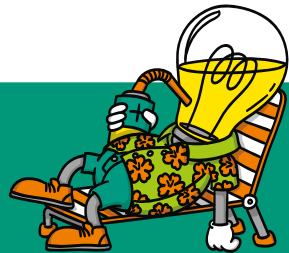
**07**

Auch wenn das Altgerät noch funktioniert, lohnt es sich, über eine Neuanschaffung nachzudenken. Ein Beispiel: Wird eine Kühl-Gefrierkombination mit 200 Liter aus dem Jahr 2000 gegen ein modernes A-Gerät (ehemals A+++ ) ausgetauscht, lassen sich pro Jahr rund 60 % der Stromkosten sparen.

**08**

Je kühler der Aufstellort, desto geringer der Energieverbrauch. Plätze neben Heizungen oder mit direkter Sonneneinstrahlung sind generell eher ungünstig. Achtung: Wird die Raumtemperatur um 1° C erhöht, steigt der Energieverbrauch von Gefriergeräten um etwa 3 %, bei Kühlgeräten sogar um 6 %.

**Kleiner Handgriff, große Wirkung:  
Temperatur im Kühlschrank auf 7° C  
einstellen und Strom sparen.**



# Herd. Backofen. Mikrowelle.

- 01** Benutzen Sie beim Kochen immer einen Topfdeckel. So verbrauchen Sie bis zu 65 % weniger Strom oder Gas, da ohne Deckel die Hitze schneller entweichen kann.
- 02** Stellen Sie die Töpfe immer auf Herdplatten der passenden Größe. Wenn Sie Wasser erhitzen möchten, benutzen Sie einfach den Wasserkocher. Er verbraucht deutlich weniger Strom als der Herd.
- 03** Nutzen Sie die Restwärme bereits ausgeschalteter Herdplatten, z.B. für ein schnelles Rührei.
- 04** Meist müssen Sie den Backofen gar nicht vorheizen. Darauf zu verzichten, spart Strom.



**05**

Sofern ein Rezept sowohl die Einstellung von Ober- und Unterhitze als auch von Umluft erlaubt, wählen Sie immer Umluft. Dabei verteilt ein Ventilator die warme Luft gleichmäßig im Backofen, sodass eine um 20° C bis 30° C niedrigere Temperatur ausreicht. Das spart 25 bis 40 % der Stromkosten. Zusatzvorteil: Sie können den Ofen mit mehreren Blechen gleichzeitig befüllen.

**06**

Bei jedem Öffnen der Backofentür entweicht etwa ein Fünftel der Energie. Wenn also nicht unbedingt nötig, lassen Sie die Tür lieber zu.

**07**

Der Herd braucht einige Zeit und damit auch einiges an Strom, um heiß zu werden. Nutzen Sie daher bei kleinen Mengen und Garzeiten die Mikrowelle oder Geräte wie z. B. Wasserkocher oder Eierkocher.

**Backofen vorheizen?  
Kann man sich und der eigenen  
Energiebilanz meistens ersparen.**



# Spülmaschine. Waschmaschine. Trockner.

- 01** Vorspülen des Geschirrs ist nicht notwendig. Grobe Speisereste können Sie mit Hilfe des Bestecks im Restmüll entfernen.
- 02** Nutzen Sie das Eco-Programm Ihrer Spülmaschine oder niedrige Temperaturen von 45° C bis 55° C. Die Programme dauern zwar etwas länger, sparen aber Wasser und Energie.
- 03** Vermeiden Sie die Zeitvorwahl, denn diese schaltet die Spülmaschine bei vielen Modellen in den stromfressenden Stand-by-Modus.
- 04** Wenn Sie noch mehr sparen wollen, können Sie Ihren Geschirrspüler an den Warmwasseranschluss in Ihrer Küche anschließen. Die meiste Energie benötigt die Maschine nämlich für das Aufheizen des Spülwassers. Wenn warmes Wasser von außen kommt, muss Ihr Gerät lediglich für einen Teil der Heizleistung sorgen. Moderne Maschinen unterstützen in der Regel diese Funktion.
- 05** Keine Kurzprogramme wählen – sie verbrauchen in der Regel mehr Wasser und Strom, weil aufgrund der geringeren Laufzeit höhere Temperaturen notwendig sind.
- 06** Nutzen Sie den Platz in der Spülmaschine voll aus. Eine halbvolle Maschine verbraucht im Regelfall so viel wie eine volle Maschine.
- 07** Im Vergleich zum Spülen per Hand benötigen moderne Geschirrspüler oft nur ein Drittel des Wassers und der Energie.
- 08** Nutzen Sie auch bei der Waschmaschine die maximale Füllmenge immer optimal aus.



09

Rund drei Viertel des Stroms benötigt die Waschmaschine zum Erwärmen des Wassers. Das größte Sparpotential liegt deshalb in geringeren Waschttemperaturen. Normal bis leicht verschmutzte Wäsche wird auch schon bei niedrigen Temperaturen sauber: 40° C statt 60° C bzw. 30° C statt 40° C. Das Schleudern und Drehen der Trommel kostet hingegen vergleichsweise wenig Energie.

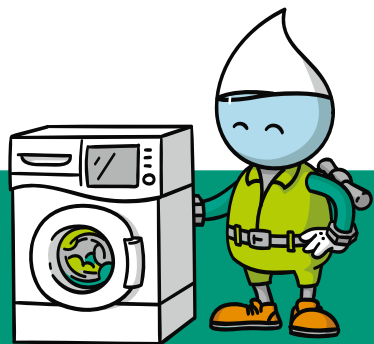
10

Bettwäsche und Handtücher müssen heutzutage nicht mehr gekocht werden – gut für die Haushaltskasse, denn der Waschgang bei 90° C benötigt fast 40 % mehr Energie als eine 60° C-Wäsche. Zusätzlich werden die Textilien geschont. Hohe Temperaturen sind nur noch in Ausnahmefällen notwendig, wenn es auf besondere Hygiene ankommt.

11

Nutzen Sie Eco-Programme: Die dauern zwar etwas länger, verbrauchen aber weniger Strom und Wasser.

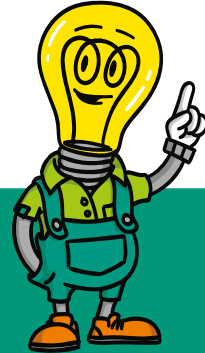
**Im Sommer den Trockner einfach aus lassen. Diesen Job erledigt die Natur gratis.**



# Beleuchtung. Elektronik. Steckdosen.

- 01** Es lohnt sich, auch die letzten Glühl- und Halogenlampen aus dem Haushalt zu verbannen, denn LED-Lampen verbrauchen bis zu 90 % weniger Strom bei einer rund zehnmal längeren Lebensdauer. So machen sich die höheren Kosten für die Anschaffung der Lampen schnell bezahlt.
- 02** Auch Energiesparlampen (Kompaktleuchtstofflampen) sind „out“: Seit September 2021 dürfen sie nicht mehr in den Handel gebracht werden, Restbestände können aber noch abverkauft werden.
- 03** Vergessen Sie nicht, das Licht auszuschalten, wenn Sie es nicht benötigen. Verwenden Sie Präsenz- bzw. Bewegungsmelder, sofern möglich.
- 04** Je heller die Wandfarbe in Ihrem Zuhause, desto weniger Licht wird geschluckt. Helle Farben reflektieren das Licht und reduzieren Ihren Bedarf an künstlicher Beleuchtung.
- 05** Auch in der bestmöglichen Energieeffizienzklasse verbrauchen große Fernseher mehr Strom als kleinere Geräte. Fragen Sie sich daher bei einem Neukauf: Brauchen Sie wirklich die größte Bildschirmdiagonale?
- 06** Schalten Sie Ihre Spielekonsole komplett aus. Diese zieht oft im Stand-by-Modus weiterhin Strom, um z. B. nachts selbstständig Updates zu installieren oder die USB-Anschlüsse mit Strom zu versorgen.
- 07** Nutzen Sie für Receiver, Sprachassistenten und Spielekonsolen am besten schaltbare Steckerleisten: So können Sie alles auf einmal ausschalten.
- 08** Laptop statt Desktop nutzen: Laptops verbrauchen grundsätzlich viel weniger Strom als Desktop-Computer.

**Bedeutet „Aus“ wirklich keinen Stromverbrauch? Eine schaltbare Steckerleiste schafft Klarheit.**

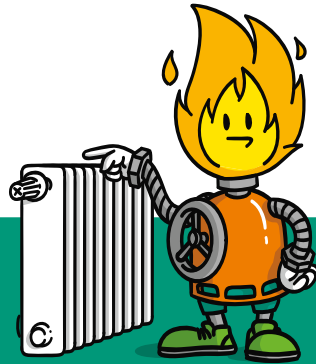


- 09** Nutzen Sie beim Computer den „Energiesparmodus“ oder „Ruhezustand“. Richten Sie ihn so ein, dass dieser nach spätestens 15 Minuten Inaktivität in eine der beiden energiesparenden Einstellungen wechselt. Aber Achtung: Während mancher Stromsparmodus weiterhin Strom verbraucht, ist „Ruhezustand“ mit dem Ausschalten des Geräts zu vergleichen.
- 10** Die Verwendung eines PC-Bildschirmschoners ist keine Energiesparmaßnahme und schont auch nicht den Bildschirm. Der Monitor und die Grafikkarte des Computers verbrauchen insbesondere bei bunten bewegten Bildern mehr Strom!
- 11** Besorgen Sie sich eine Steckerleiste mit Schalter, um Geräte, die Sie gemeinsam mit dem Computer nutzen, z. B. Drucker oder Lautsprecher, einfach gleichzeitig vom Stromnetz zu nehmen.
- 12** Beim Smartphone können Sie nachts in den Flugmodus wechseln: So müssen Sie weniger oft aufladen.
- 13** Lassen Sie Ladegeräte nicht ohne Funktion in der Steckdose – es könnte sich um heimliche Stromfresser handeln.

# Heizung. Dämmung. Lüftung.

- 01** Die Heizkosten steigen mit der Raumtemperatur. Pro Grad Celsius steigen die Heizkosten um rund 6 %. Jedes Grad weniger hilft Energie und Kosten sparen. Halten Sie außerdem die Türen von beheizten bzw. zu unbeheizten Räumen geschlossen.
- 02** Rollläden und Vorhänge nachts zu schließen, verringert Wärmeverluste. Gedämmte Heizkörpernischen sparen zudem bis zu 4 % Heizkosten ein.
- 03** Achten Sie auf angemessene Raumtemperaturen. Im Wohnzimmer nicht mehr als 22° C, im Flur 18° C und im Schlafzimmer reichen 15° C.
- 04** Sie können bis zu 10 % Energiekosten sparen, wenn Sie die Heizung regelmäßig warten und die Heizkurve und Warmwassertemperatur an Ihren Bedarf anpassen lassen. So können moderne Heizungsanlagen z. B. über Nacht automatisch die Temperatur absenken.
- 05** Programmierbare Thermostatköpfe können individuell auf Ihre Bedürfnisse [Heizzeit und Raumtemperatur] programmiert werden.
- 06** Damit die Konvektion- und Strahlungswärme energieeffizient abgegeben werden kann, vermeiden Sie die Platzierung von Möbelstücken oder schweren Vorhängen direkt vor den Heizkörpern.
- 07** Das Dämmen Ihrer Heizungsrohre und -armaturen spart beachtlich viel Energie ein. Gerade in unbeheizten Kellerräumen lohnt es sich schon bei wenigen Metern.
- 08** Durch Luft im Heizkörper kann die Wärme nicht uneingeschränkt zirkulieren. Das wirkt sich negativ auf die Heizeffizienz aus. Deshalb sollten Sie Ihre Heizkörper regelmäßig sowie bei Bedarf entlüften.

**Heizen Sie immer nur so viel, wie und vor allem wo es Sinn macht.**



**09**

Falls Ihre Heizung nicht zur Erwärmung von Brauchwasser benötigt wird, schalten Sie sie am Ende der Heizperiode aus. Etwa alle zwei Monate sollte aber die Heizungspumpe für zehn Minuten in Betrieb genommen werden, damit sie zu Beginn der nächsten Heizperiode funktionsfähig ist.

**10**

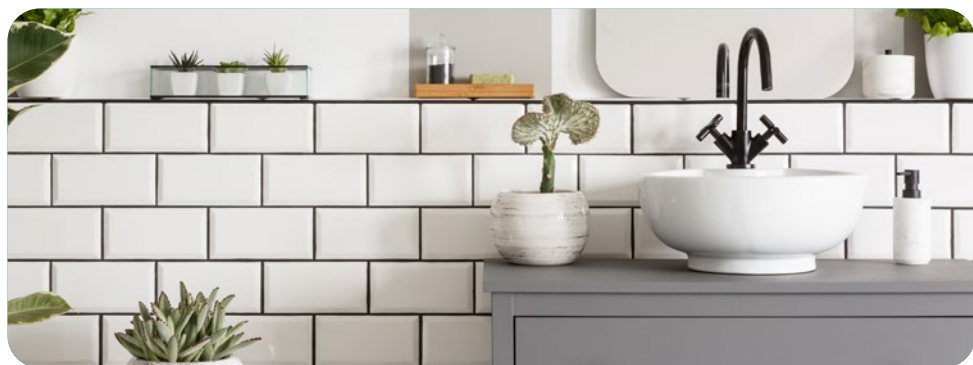
Mobile elektrische Direktheizgeräte wie Heizlüfter, Radiatoren oder Heizstrahler sind als alternatives oder alleiniges Heizsystem ungeeignet, nicht für einen Dauerbetrieb ausgelegt und erhöhen den Stromverbrauch enorm. Sie bergen sogar Risiken für die lokale Stromversorgung, wenn sie in zu vielen Haushalten gleichzeitig eingesetzt werden.

**11**

Undichte Fenster und Türen sorgen für hohe Energieverluste. Meist lässt sich mit Isolierklebeband oder Dichtungsbändern leicht Abhilfe schaffen.

**12**

Gekippte Fenster sorgen kaum für frische Luft und erhöhen die Heizkosten unnötig. Wer bei geschlossenen Heizkörpern viermal täglich für ca. fünf Minuten stoß- und querlüftet, spart Energie, beugt Schimmelbildung vor und sorgt für ein behagliches Raumklima. Feuchte Luft, die beim Duschen, Baden und Kochen anfällt, sollte schnell ausgetauscht werden.



## Dusche. Bad. Toilette.

**01** Duschen statt Baden spart eine Menge Energie und Wasser. Aber auch beim Duschen gibt es noch reichlich Sparpotential: einfach kürzer duschen und Duschtemperatur absenken. 2 bis 3 Minuten Duschen bei einer Temperatur von 37° C reichen völlig aus. Generell sollte das Wasser beim Händewaschen und Zähneputzen nicht unnötig laufen.

**02** Mit wassersparenden Duschköpfen können Sie den Wasserverbrauch beim Duschen um über die Hälfte reduzieren. Während eine konventionelle Handbrause etwa 12 Liter Wasser pro Minute verbraucht, genügen dem wassersparenden Duschkopf ca. 5 bis 6 Liter.

**03** Sparsames Toilettenspülen spart viele Liter Wasser. Benutzen Sie die Stoptaste und spülen Sie so lange wie nötig und so kurz wie möglich.

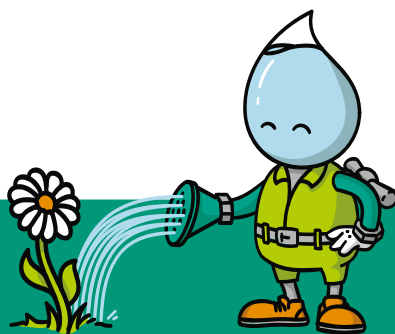
**04** Wird an Wasserhähnen ein Durchflussbegrenzer (Perlator) angebracht, sparen Sie bei jeder Benutzung viel Wasser und somit auch Geld. Einen Durchflussbegrenzer bekommen Sie schon für 3 bis 5 Euro, die Wasserersparnis liegt bei ca. 20 bis 50 % des ursprünglichen Verbrauchs, ohne den Komfort einzuschränken.



## Garten. Pflanzen. Rasen.

- 01** Trinkwasser ist für die Gartenbewässerung eigentlich zu schade. Sammeln Sie Regenwasser in Tonnen oder Regenwasserspeichern, die möglichst an schattigen Orten platziert sein sollten. Das hat nicht nur enormes Sparpotenzial, das Wasser ist außerdem kalkfrei und richtig temperiert.
- 02** Schneiden Sie den Rasen im Sommer nicht zu kurz. So beugen Sie der Erwärmung und Austrocknung des Bodens vor.
- 03** Steppen- oder Steingartenpflanzen für sonnige Plätze wählen.
- 04** Pflanzen nur im Wurzelbereich gießen.

**Regenwasser schmeckt  
Ihren Pflanzen am besten  
und ist dazu noch kostenlos.**



Sie haben Fragen?  
Dann rufen Sie uns an unter  
0911 9704-4000.  
Mehr Spartipps gibt es im Internet unter:  
**[www.infra-fuerth.de/energiesparen](http://www.infra-fuerth.de/energiesparen)**

infra fürth unternehmensgruppe ▪ Leyher Straße 69 ▪ 90763 Fürth  
[www.infra-fuerth.de](http://www.infra-fuerth.de)